

# 介護予防教室 「高齢者らくらく体操」

認知症予防のための脳トレやゲーム、転倒予防のための軽運動を行います。

【日時】7月11日～8月15日 毎（水）全5回  
14:00～15:00（7/25除く）

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】足立区在住65歳以上（要証明書）  
※介護保険の要支援・要介護の認定  
を受けていない方

【定員】20名 ※応募者多数の場合は選考

【料金】無料

【講師】チーム快体心咲

## ちょっと知るだけでスゴイ楽しい 「デジカメ撮影術」

デジカメの機能説明から、色々なシチュエーションで綺麗に撮影できる方法など学びます。

一眼レフ・コンパクトカメラ、どんなデジカメを使いの方でも大丈夫です！



【日時】6月23日～7月21日 毎（土）  
19:00～21:00 全5回

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】16歳以上

【定員】30名

【料金】2,500円

【講師】あだち写真会  
(中央本町地域学習センター登録団体)

## キレイに書くだけじゃない♪ 「楽しい筆ペン」



筆ペンを基礎から学び、技術・知識を習得しましょう。暑中見舞いの作成など、日常生活などで役立ちますよ。さらに、絵と筆ペン字を組み合わせれば、オリジナルな楽しいアートの完成です！

【日時】7月6日～8月10日 毎（金）  
19:00～20:30 全6回

【場所】中央本町センター2階 第2学習室

【対象】16歳以上 【定員】15名

【料金】2,400円（教材費含む）

【講師】高橋 江東（足立区書道連盟会長）

## アロマでシミ対策 「クレイパック作り」

シミのケアに定評のあるクレイパックを作ります。お肌の回復を促す『精油』とオーガニックオイルでお顔用のアロマオイルを作り、紫外線の季節に役立つアロマをご紹介します。

【日時】6月21日（木）  
13:30～14:30

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】16歳以上の女性

【定員】15名 【料金】1,500円（教材費含む）

【講師】外尾 幸恵（看護師・ケアマネージャー＆ケアライフスタイルリスト）

## NTTドコモの 「高齢者向け！携帯電話の使い方教室」

NTTドコモより貸出しされる携帯電話を使って、  
基本的な操作から難しい操作まで学びます。

ドコモ以外の機種をお使いの方でもご参加いただけます。

【日時】6月19日（火）・20日（水）  
10:00～12:00 全2回

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】おおむね60歳以上

【定員】20名

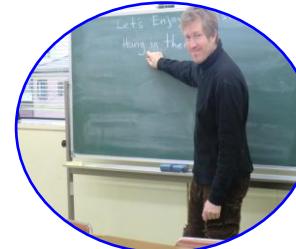
【料金】無料

【講師】NTTドコモ派遣講師



## 英会話サークル体験 「初心者も中級者もフリートーク」

ネイティブ講師が教えるサークルと一緒に始めてみませんか？内容はフリートークあり、テキストありとレベルに応じて様々です。



【日時】6月14日～21日 每（木）

10:00～11:30 全2回

【場所】中央本町センター2階 第2学習室

【対象】16歳以上（初心者～中級者）

【定員】10名

【料金】無料

【講師】ダニエル シャラウ（中央本町地域学習センター登録団体「LEE」講師）

講



座



報



告

## ★NTTドコモの「高齢者向け！ 携帯電話の使い方教室」

3月19日（月）・25日（日）

講師：NTTドコモ派遣講師

ひとつのグループに一人ずつサポートスタッフの方がついて、皆さん安心して操作をして頂けたようです。ペアになり、配布された携帯電話でメールや電話のやり取りを和やかに行っておられました。



## ★元Jリーグユースコーチ浅野寛文の 「キッズサッカークリニック」

3月24日（土）

講師：浅野寛文（元FC東京コーチ）

大好評だったクリニック第2弾の開催でした。ボールを使用せずに遊びを取り入れた練習でスタート。楽しみながらたくさん行いました。判断力を養うのにとても重要な練習です。もちろん、最後は好きなミニゲームで終了。キッズたち、がんばってうまくなってね。



## ★東京ガスのエコ教室 「間伐材を使ってコースターを作ろう」

3月26日（月） 講師：東京ガス派遣講師

環境問題を身近に感じてもらおうと企画した講座です。ビデオ鑑賞、クイズを行った後、長野・東京ガスの森で出たヒノキの間伐材を使用しコースターを作成しました。本講座をきっかけに少しでも環境問題に関心をもっていただければと思います。



## ★メリーカーでの「子ども歯医者さん体験」

3月29日（木） 講師：メリーカー歯科スタッフ

歯医者さんになったつもりで実際の器具にさわったり、お口の中のバイ菌を見て歯磨きの正しいやり方を教えてもらったり、楽しく体験できるプログラムでした。感想は「歯医者さんになりたい」「歯医者さんって怖くない」



## ★フライデー・ダンシング・キッズ ～HIP HOP レッスン～

2月10日～3月30日 毎（金） 講師：MANA

レッスン第1期生は22名の踊る小学生たちが集合！MANA コーチの振付けを見よう見まねで一生懸命練習しましたね。何もできなかつた小学生が、最後にはプチ発表会をやるまでに！みんなカッコよかったです！



## ★チャレンジ！子ども工作教室 「イースターの卵を作ろう」

4月15日（日） 講師：中央本町センター職員

4月のイースターにちなんで、イースターの卵作りを行いました。紙粘土で卵の形を作り、折り紙やビーズやシールなどで飾りつけを行い、イースターにちなんだおはなしの読み語りも実施しました。

